

大阪よどがわ市民生活協同組合
吹田市幸町4-1 ☎06(6319)5619
発行責任者：貫 恒夫

笑顔ひろがる 豊かなくらし
食の安全 子どもの未来 地球環境 守りたい

機
関
紙

よどがわ

1

JANUARY
2023.1.9 No.448
次号は1月30日発行です



特集 ブラックタイガー



<https://www.yodogawa.coop/>

検索 よどがわ生協



← 公式facebook
『大阪よどがわ市民生活協同組合』

公式Instagram →
『@yodogawacoop』



エコアクション21
認証番号0008727

よどがわ市民生協は
環境マネジメント
システムに基づいた
とどろきを行なっ
ています。



ミャンマーを象徴する黄金の寺院
「シュエダゴン・パゴダ」



ほほえみの国・
ミャンマー 東南アジアに位置し、中国、
ラオス、タイ、インド、バングラデシュと国境
を接し、南西部はインド洋に面しています。

ぷりぷりとした食感 & ミャンマー産 殻付き

和食を代表する寿司・天ぷらをはじめ、フライやグラタン
腰が曲がっているエビは“長寿”を表し縁起のよい食べ物と
ミャンマー生まれの「殻付きブラックタイガー」を紹介します。

自然に近い環境で育てる エビの粗放養殖※

自然の地形を活かして作った池を利用し、天然の稚エビを育てて
います。エビの養殖池は深いマングローブの林の中にあり、小舟が
徒歩でしかいけません。それだけ大自然に恵まれた環境です。養殖
池の水は潮の満ち引きによって交換され、水草やプランクトンが豊
富で、エビのエサになっています。エビの収穫は引き潮時で、池と
川をつなぐ水門を開き、水流とともに流れてきたエビを投網や竹製

の罫などで収穫します。収穫された
ブラックタイガーは、のびのびと大き
く育ちます。



収穫された
ブラックタイガー

エビの殻もしっかり。
元気に育っています！



春日さんを頼りに現地を訪れた、
「株式会社松岡」の横山さん（大阪支店）。

「世界の海から日本の食卓へ」
を理念に、豊かな食文化を創造す
る「株式会社松岡」。今年で創業
74年を迎える、山口県下関市に
本社を置く水産物の老舗商社で
す。ミャンマーで天然エビを生産
するために、1998年に現地法人と
の合弁会社「ミャンマーサンライ
ズ社」を設立しました。

粗放養殖
とは… 自然の地形を
活かして
作った養殖池

●表紙のレシピ●
おいしい フライパンで♪ 海老の塩焼き

材料（作りやすい分量）

- 有頭海老……6尾
- サラダ油……大さじ1
- 塩……少々
- 酒……大さじ1

ポイント

- 1 ボウルに水500mlと塩を大さじ1/2入れ、えびをよく洗う。ザルに上げ、その後もう一度さっと水で流す。水気をペーパーで良く拭き取る。
- 2 えびの殻付きのまま背の方に包丁で切り込みを入れ、背ワタを出す。全体に塩を少々振りかける。
- 3 フライパンにサラダ油を全体になじませ、盛り付けたとき上になる方から中火弱の火加減でじっくりと焼く。ひっくり返し酒を加えてフタをして1~2分ほど蒸し焼きにする。（加熱しすぎると身が固くなるので気をつける。）
- 4 いただく時は、頭の殻から胴を引き抜き、背の殻の切り込みから胴体の殻と足を取り外す。頭には味噌が詰まっている場合も多いので、直接口で吸いつくことはマナー違反ではありません。

族群の存在感 ブラックタイガー

などにもよく使われるエビ。日本では昔から、
されています。今回は肉厚で存在感のある、



奥地へ小舟で



エビに最適な環境



養殖池の水門

駐在員の春日さんを囲んで、
エビ加工工場の皆さん



ミャンマーから
こんにちは
（ミャンマー語
ミンガラバー）

中央の人が
春日さんデス！

「殻付きブラックタイガー」の特長

自然環境をたくみに利用 /

1 天然に近い「ブラックタイガー」

自然に近い「粗放養殖」のため、エビはストレスなく育ちます。人工的な
「集約養殖」に比べて生産量が少なくなりますが、病気になりにくく、
抗生物質などの薬品を使う必要がありません。

2 ミャンマー駐在員が生産チェック

「株式会社松岡」の春日さんは駐在歴22年で、ミャンマー語も滑らか。
安心・安全のための生産チェックはもちろん、安定供給のため現地での
密なコミュニケーションを大切にしています。

うま味や食感を大切に /

3 産地一回凍結。だから新鮮！

現地に加工工場を持ち、スピーディーに冷凍できることが強みです。池か
ら新鮮なまま凍結するため、酸化防止剤も不使用。バラ凍結のため、使い
たい分だけ調理できます。



村ぐるみでエビを大切に育てています。
「ミャンマーの人たちは素朴で勤勉。仏教徒が多いため
か日本人と近いところがあり、親しみを感じています」
（談：春日さん）

よどまるレポ-ト

006 総代って？

商品利用だけ
なんて
もったいない！

組合員一人ひとりが主人公

生協は、「よりよい豊かな暮らしがしたい！」という組合員の願いを実現するために、組合員自身が「出資」し、商品を「利用」して自分たちで話し合っ「運営」をすすめていく、みんなの協力で作られている組織です。

よどがわ市民生協の組合員は約11万人です。組合員が一堂に集まって、「今年のよどがわ市民生協の事業や活動を、どうしていくのか」など方針を決めることはできません。そこで、地域の多くの組合員にかわって、声を伝える『総代』を選出します。

総代になったら・・・

- ①総代会で議決に参加します。
- ②総代懇談会（地域ごと）に参加して、身近な暮らしの状況や願いなどの「声」を生協に届けます。

～生協といっしょに「これから」を考える『総代』になりませんか？～



地域とともに

2022年シングルマザー応援フェスタへの 物品寄付協力の取り組みについて

大阪府生協連より、ドーン財団（大阪府男女共同参画推進財団）が実施している「シングルマザーの応援フェスタ」への物品寄付協力要請があり、理事、本部役職員を中心に物品寄付の協力を呼びかけました。スーツや靴・バッグ、ブラウスや子ども用礼服など約68点が集まりドーン財団へ届けました。

女性のためのコミュニティスペース

大阪市中央区にあるドーンセンター2階には女性のためのコミュニティスペースが令和4年4月から令和5年3月まで開設されています。現在、1日3人ほどの方が訪ねて来られていますが、そのきっかけは、ハローワークからの紹介の他、高校の先生からの紹介で高校生が来ることもあるそうです（高校生の場合、就活は制服でも可能だそうです就職が決まり社会人になるときはスーツが必要となるため）。SNSなどで広くお知らせするというより、人から人へこのスペースのことを伝えてもらうことを大切にしています。

よどがわ市民生協は、 支援が必要な人へ 情報提供も

よどがわ市民生協では、食品提供している子ども食堂やシングルマザー支援団体に女性のためのコミュニティスペースをお知らせするチラシをお渡しして、支援が必要な方に情報提供の協力もお願いしています。



くわしい取り組みなどは ドーン財団HP <https://www.dawn-ogef.jp/>

※シングルマザーの
応援フェスタ2022の主旨 シングルマザーが自己尊重感を上げリラックスする、親子で楽しむ、こまごまな役立つ情報
を得る、そして同じ立場の女性同士が安心して集い語る場

総代になりませんか？



総代になってみたら

生協の「総代」になった

Aさん

- ・組合員歴2年
- ・子ども6ヶ月
- ・育休中

Bさん

- ・組合員歴20年
- ・子ども小学生

ある日、画送担当から声をかけられ引き受けるところに

※「総代」って？

生協の主人公は組合員ひとり。大事なことは、みんなで決めよう。でも全員が集まるのは大変。そこで、総代が地域の多くの組合員にかわって意見を伝えよう。

総代 総代

生協を商品利用するだけ
なんて もったいない！

託児もあるので安心。
「●●ちゃんママ」ではなく、
「△△さん」と呼ばれるのも
自分の時間と実感！

1年間 いろんなことに
参加して知の「学んぞ」...

通常総代会

生産者との交流

総代懇談会

子育てわくわくの
トークもいろいろ
あります...

そして... 何回か顔をあわせ
うちに親しくなりました

総代になったことで、知識が
増えたい、困ったことがあれば
ちょっとしたことでも、意見を
聞いてもらえます。めんどくさいか
も思ってたけど、そんなこと
なかったです！

※託児は1才以上

くわしくは
こちらから
動画をみてネ！



Wi-Fi環境推奨

〈茨木総代Mさん〉



2023年度総代選挙について

本年も1月末～2月末まで2023年度の総代選出を行う予定です。
くわしくは1月9日(月)～配布します『総代選挙公示』のチラシをごらんください。

2022年度「所在不明組合員のみなし自由脱退手続き」についての公示

2023年1月9日
大阪よどがわ市民生活協同組合 理事長 貴 恒夫

2022年度の所在不明組合員のみなし自由脱退手続きを定款第10条第2項、第3項および第4項ならびに所在不明組合員のみなし自由脱退に関する規約にもとづき、以下の要領ですすめます。

日程	
各事業所での公示、機関紙でのお知らせ	1月9日～1月15日
各事業所での閲覧	1月9日～2月10日
理事会承認	3月10日
脱退手続き実施日	3月20日
総代会で報告	6月8日

すすめかた・要領	
対象組合員	下記に該当する組合員を対象とします。 通知書などの郵送により所在確認を行うが、2期連続して返送され、連絡が取れない組合員。
公 示	公示は支所・本部および機関紙とします。
開 覧	閲覧は支所および本部とします。
開 覧 内 容	閲覧の内容は対象の組合員コード、組合員名、住所、班コード、加入日とします。
開 覧 資 格	閲覧は下記の条件を満たす場合に限りです。 ①組合員および組合員と同一世帯に属するものに限りです。 ②閲覧希望者が本人および組合員と同一世帯者であることが確認できた場合に限りです。
開 覧 方 法	閲覧希望者は、事前に下記連絡先に申し込みください。各事業所で「閲覧希望者名簿」に記入し、本人および組合員であることを証明するものを提示してください。閲覧にあたり、対象組合員名簿の転記およびコピーはできないものとします。
開 覧 後 の 処 理	本公示期間終了後、所在が確認できなかった組合員については「みなし自由脱退組合員」とみなし、大阪よどがわ市民生活協同組合定款第10条による「みなし自由脱退手続き」を理事会での議決により行います。その手続き結果は総代会で報告します。
みなし自由脱退 処理後の対応	「みなし自由脱退」処理後であっても、当該組合員本人からの申し出があれば、組合員としての権利は復活し、出資金は2023年3月20日時点の残高で組合員名簿に登録することとします。 以上

【名簿閲覧お申し込み、お問い合わせ窓口】 ☎0120-666-654 経理システム部（月～金、9～17時）

ふふふ...
何がかな？

ミスターKによる

頭の体操クイズ

家族みんなで考えてみてね！

問題：「ある」にあって、「なし」にない、
共通点は何でしょう？

ある	なし
おちば	かれは
ギフト	プレゼント
ヤシガニ	タラバガニ
教頭	校長
探し物	落とし物

こたえは1番うしろのページにあるよ！

理事会だより 2022年度 第8回理事会 (2022年12月9日開催)

■仲間づくり(11/20現在)

11月度純増	206人
組合員数	11万5,201人
組織率	10.6%

■出資金(11/20現在)

11月度純増	578万円
出資金総額	44億2,274万円
1人当り平均	3万8,392円

■損益の状況

	11月度(10/21~11/20)		
	実績額	計画比	前年比
供給高	12億1,939万円	100.9%	94.5%
事業総剰余金	3億9,908万円	103.8%	97.3%
事業経費合計	3億5,386万円	97.6%	101.6%
経常剰余金	5,106万円	208.3%	78.8%

	2022年度累計(2022/3/21~11/20)		
	実績額	計画比	前年比
供給高	100億8,896万円	103.3%	97.0%
事業総剰余金	33億2,780万円	106.9%	99.4%
事業経費合計	28億7,067万円	96.6%	101.7%
経常剰余金	5億 620万円	287.6%	89.6%

※1万円未満は切り捨てて表示しています。

議決事項

- 以下の事項について議決しました。
1. 役員人事委員会への諮問の件
 2. 2023年度総代選挙管理委員、総代選挙の実施および総代定数決定の件
 3. 日本コープ共済生協連臨時総会代議員選出の件
 4. 第46回通常総代会PJの件
 5. 所在不明組合員の自由脱退手続きの件
 6. 2項組合員加入承認の件

協議事項

- 以下の事項について協議しました。
1. 2022年度上期概括と下期課題および次年度課題の件
 2. 2年度末総代懇談会開催の件

報告事項

- 以下の事項について報告しました。
1. 前回理事会(11月11日)以降のおもな活動報告
常勤理事会、組合員活動・地域連携推進、リスク管理委員会、社協との懇談などについて報告しました。
 2. 11月度経営・事業
 3. 「発見!体験!つながろう!生産者取引先学習交流会」まとめ
 4. 地域諸問題PJまとめ

11月度商品検査報告

10月21日~11月20日

安全・安心の商品をお届けするため、商品検査室で検査を行っています。放射能検査の取り組みは、よどがわ市民生協のホームページにも掲載しています。

★商品検査の取り組み状況

商品検査数924件(前年1090件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	618	1	再検査・継続検査・調査を要するものが、新規品で1品ありました。
残留農薬検査	51	なし	問題ありませんでした。
食品添加物検査他	59	なし	問題ありませんでした。
残留放射能検査	29	なし	生鮮・一般食品を検査し、すべて検出はありませんでした。(検出限界値は20ベクレル/kg)
卵質検査	124	なし	問題ありませんでした。
輸入食肉検査	19	なし	問題ありませんでした。
アレルギー(卵乳・小麦)	24	なし	問題ありませんでした。

※おおさかバルコープ商品検査室にて実施

11月度 10月21日~11月20日

あなたの声を聴かせてくださいカード報告

組合員さんの願いをもっと実現できるように、生協へのご意見・要望を『あなたの声を聴かせてくださいカード』にてお聴きしています。カードは毎月1週目の配送時に配布しています。複数枚、必要な場合は、配送担当者またはコールセンター(☎0120-727-263 月~金 9時~21時 / 土 9時~17時)にお申し込みください。

受付件数	商品への意見・質問など	既存商品の企画要望	新規商品取扱い希望	おすすめの声	商品以外(仕組・お礼など)	総計
	147	169	25	74	60	475
実現事例	●サンショクさんの『子つぶ大福(ミックス)』、子どもがお気に入りでお弁当に入れると喜ぶのでお願いします。					1月4回で実現



年度末総代懇談会のご案内

2022年度の総代さんに集まっていただく最後の懇談会です。2022年度の事業、経営状況と決算見通し、組合員活動まとめ、秋の総代懇談会で出された意見をもとに、2023年度の基本方針案について報告、意見交流を行います。※総代さんには別途ご案内をお届けいたします。

開催日時 **2月14日(火)~3月4日(土)**
午前10時30分~11時30分または13時30分~15時15分

- 新型コロナウイルスの状況によっては、日程・会場変更の可能性があります。その際には参加予定の総代さんへご連絡いたします。
- 開催時間は日程によって異なります。 ●オンライン会場もあります。

●夕食サポートよりお知らせ●

『食べごたえ4品』と『カロリーサポート』を製造するカネ美食品株式会社に訪問しました♪



徹底した衛生管理で安心な『中食』のプロ!

カネ美食品さんは、コンビニエンスストア向け商品の製造・納品や、生活協同組合の夕食宅配の製造、また、百貨店・駅ビルなど、さまざまなスタイルの惣菜店舗を展開する『中食(なかしょく)企業』です。全国に12ある工場の1つ、天白工場(愛知県)では、製造品の8割が生協の宅配弁当で、よどがわ市民生協の夕食サポートでお届けしている【食べごたえ4品】【カロリーサポート】も、カネ美食品さんが製造しています。

管理栄養士と調理・盛り付け担当の安心・安全で魅力あるお弁当づくりへの取り組み

栄養管理だけではなく、ふたを開けた時にワクワクするような彩のあるお弁当を意識しています。

また、盛り付け担当の各自が責任を持って見栄えよくていねいに盛り、結果1つの魅力あるお弁当が完成するようにしています。



くわしくは、よどがわ市民生協ホームページよりご覧ください♪



主催:学校法人みどり学園 後援:大阪府生活協同組合連合会

介護職員初任者研修 2023年2月開講

受講生募集!

大阪健康福祉短期大学の教員がていねいに指導します♪日本生活協同組合連合会が推奨する自立支援のための介護、「生協10の基本ケア」を取り入れます。

くわしくはこちらから♪



【会場】【座学】あべのハルカス23階 ※天王寺駅直結
【実技】大阪健康福祉短期大学 堺・泉が丘キャンパス ※泉北高速鉄道泉が丘駅より徒歩10分

お問い合わせ先 ▶ 大阪健康福祉短期大学 福祉実践研究センター ☎06-6621-3270 FAX 06-6621-3280 メール harukas@kenko-fukushi.ac.jp

Check! インフォメーション

よどがわ市民生協の組合員さんが参加できるイベントです。下記の注意事項と共にご覧ください★

生活文化委員会「スマイル」より

スマイルサロン★フラにチャレンジ♪

ハワイアンミュージックを聞きながら、心と体をリフレッシュしませんか？初めての方でも安心。初心者向けのかんたんなフラダンスを教えてください♪当日は動きやすく足元あたたかい服装で来てネ！→各注意事項 A

日時 2月16日(木)

10時30分～12時

会場 高槻市立総合市民交流センター(クロスパル高槻)7階 702 ※JR高槻駅南口より徒歩2分

募集人数 大人 18人

参加費 500円 ※キャンセル料2/14(火)～

持ち物 マスク着用・飲み物・筆記用具 ヨガマットなければバスタオル

申し込み 締め切り 2月3日(金)



NO.1994

ここからも申し込めるよ♪

組合員2人でできる ちょこっとチャレンジをしてみませんか？

近くに住む組合員3人以上でできるコープ委員会。自分たちの興味・関心について活動ができます。まずは2人で1回やってみませんか？

たとえば2人でアクセサリ作りやクッキングなど。1人300円を上限に材料費など活動補助費として支給します。組合員2人で街のヨガ教室に参加し、参加費の内1人300円を補助することも可能です。補助の対象になるか、まずは組織部にお尋ねください！

登録期間 2月3日(金)まで 申し込み PC

実施企画 2月24日(金) NO.1908

※コープ委員会ってどんな感じ?※

よどがわ市民生協ホームページにて活動をご案内しています!

検索 よどがわ生協 コープ委員会



- 共通注意事項**
- 参加できるのは、組合員ご本人または、同居・同世帯(2世帯同居は不可)の家族 ●電車・バスなどの公共機関で参加し、車での参加は不可
 - 先着順ではなく、締め切りまで申し込みOK ●締め切り日から1週間以内をめぐりに生協より「当選・落選」いずれも郵送でお知らせ
 - 各イラスト・作品写真はイメージ ●大人2人以上で参加希望の場合は(お友だちの組合員さんと一緒の場合は、お友だちの組合員コード必要)、組織部へ電話にて申し込み ●応募多数の場合は抽選 ●会場への行き方は各自調べ
 - …参加申し込み欄 ●…組織部へ電話 ●…インターネット(よどがわ市民生協ホームページ)

- 各注意事項**
- A 健康状態に不安のある人はご遠慮ください B Wi-Fi環境を推奨
 - 1 子ども同伴参加不可 2 子どもだけの参加不可
 - 3 参加費は当日徴収 4 参加費は後日生協登録口座より引き落とし
 - たぐい ……1歳～・要予約・無料・参加の組合員の子どものみ
 - たぐい ……託児はありません
 - バスツアー ……妊婦・0～2歳は参加不可

CO・OP共済よりお知らせ 新入学おめでとうキャンペーン

2023年4月に小学校に入学されるお子さんと、CO・OP共済(たすけあい)にすでに加入されているか、期間中にご加入いただいた組合員さんにネーム入り鉛筆1ダースをプレゼントします。この機会にぜひお申し込みください。

※お子さん自身がCO・OP共済(たすけあい)の被共済者の場合のみ対象とします。 *くわしくは、配送担当者まで。

プレゼント期限: 2月20日(月)加入分まで



ネーム入りえんぴつ1ダースプレゼント!

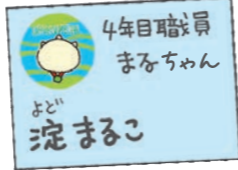
申し込み・お問い合わせは コープ共済センター ☎0120-50-9431(月～土 9時～18時)

配送担当者へマイスター制度導入!



よどがわ市民生協について学び、好感もてる配送・会話をめざすための制度です。

個性あふれる名札にご注目♪ シールの意味は配送担当者に聞いてみてね。



大阪よどがわ市民生協主催

～日本センチュリー交響楽団～ センチュリー×よどがわ『つながる』コンサートVol.2

楽団の練習場で演奏します。コンサート会場とはまた違う雰囲気を感じていただけます。全席指定です。車いすの組合員さんも入場可能です。→各注意事項 A ※新型コロナ感染状況により、延期・中止の場合があります。

日時 3月19日(日) 会場 日本センチュリー交響楽団練習場(大阪府部緑地公園内) ※大阪メトロ御堂筋線・緑地公園駅より徒歩7分

午前の部(0歳～参加できる) NO.1995

みんなの生音コンサート

親子で参加ができて気兼ねなく音楽が楽しめます。

時間 11時～12時(10時30分開場) ※座席の隣にベビーカー置けます。 ※お子さんが泣いてもコンサートを聞きながらあやせるスペースがあります。 ※臨時の授乳室・おむつ替え室を設置予定です。

- 曲目**
- となりのトトロ
 - 「アナと雪の女王」よりLet it go ～ありのままで～
 - おもちゃのチャチャチャ
 - プリंक・プランク・プリंक(家族でふれあい遊び)
 - おにのパンツ(絵本投影+振り付け遊び) など

募集人数 0歳～親子 136人

参加費 大人(中学生以上)1,000円 小学生以下500円 ※キャンセル料3/11(土)～

ここからも申し込めるよ♪



持ち物 3歳以上マスク着用・飲み物・筆記用具 申し込み 締め切り 2月17日(金)



午後の部(大人限定) NO.1996

大人のほっこりコンサート

日頃の疲れを癒せるようなコンサートです。

時間 14時30分～16時(14時開場)

- 曲目**
- パッヘルベル:カノン
 - ドヴォルザーク:交響曲第9番 [新世界より] 第2楽章
 - ベートーヴェン:交響曲第6番 [田園] より第1楽章
 - ビゼー:歌劇「カルメン」より第1幕への前奏曲
 - 映画「タイタニック」より My Heart Will Go On など

募集人数 大人限定 192人

参加費 大人(中学生以上)2,500円 ※キャンセル料3/11(土)～

ここからも申し込めるよ♪



※8面下の「共通注意事項」「各注意事項」参照

組合員活動ニュース

11/15 暮らし委員会『ひまわり』 ごみを●●!!～自分も街も豊かに～

吹田市のくるくるプラザ(吹田市資源リサイクルセンター)へ行ってきました。ゴミの捨て方によって手作業も発生していることを目のあたりにして、改めてゴミの出し方のルールや3Rの取り組みを見直すきっかけになりました。



11/25 組織部 ピースキャンドルナイト2022

豊中市・千里中央せんちゅうパルの南広場にみんなで平和を祈りました。日本センチュリー交響楽団の団員による生演奏も行われました。



組合員さんのお便りコーナー



子どもの成長を見て、親に感謝
最近コープ、はじめました！初お
たよりです。この秋、3人目の子ども
が幼稚園に通い始めました。未っ子
の入園前、『ロス状態』となり、入園
がうれしいよりさびしいものを感じ
ました。ですが、1日2日で子ども
の変化がみられるようでした。少し
大人になって帰ってきた感じがします
(気が早すぎですが、笑)これからこ
ういうイベントがいくつも待ち構え
ているんだな(むしろこれ以上のイ
ベント)と、少し複雑な気持ちにな
りました。自分だけのんびりしてい
られない！共に成長、いや、それ以上
に成長せねば!!!とふるい立たせられ
ました。と、同時に「親ってすごい
…」と自分の親にも感謝しました。
(豊中市 かおちゃんさん)

インターネットから
でも、お便りの応募
ができます。



おたより募集



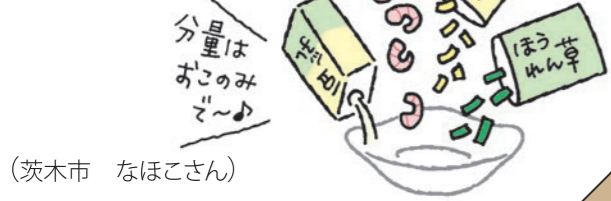
アマタケさんの鴨鍋の
記事を読んで
私の実家では鍋と言ったら鴨鍋
で、たまに父が作ってくれました。
(鍋は父の担当でした)シメの雑炊
がとてもおいしかったです。結婚し
てからはシメのラーメンにハマリ、
鴨鍋も雑炊をすることはなくなりま
したが、今回の記事を見てまた食べ
てみたくなりました。最近寒くなっ
てきたので、生協のみなさまも体調
には気をつけてくださいね。
(茨木市 めがねさん)

組合員さんからの
おたよりレシピ

機関紙11月号にて募集した『おすすめのエビ料理』

かんたんエビ料理♪

- ①冷凍ほうれん草と冷凍のムキエビに、無調整
豆乳とチーズをかける。
②①を電子レンジでチンするだけ。
※冷凍ブロッコリーもよい♡



(茨木市 なほこさん)



おたより
募集

「お家でかんたんな和菓子のレシピ」を
募集します。11面のお便り欄にてお寄
せください。

冷凍茶わん蒸しに貝をプラス♪
茶わん蒸しが大好きで、福田食品工業
さんの冷凍の『茶わん蒸し』を買って、家
で取ってきた銀杏もたくさん入れて、よ
く作ります。おいしいですよ！これから寒
くなるので、身体に気を付けて、コロナに
負けないでがんばります！
(箕面市 ゆりさん)

〈キリトリ〉

クイズの
答え 3月〇日(日) クイズ応募の組合員さんは
ご記入ください。



※商品への意見・企画要望は「あなたの声を聴かせてくださいカード」をご利用ください。
(6面参照)

図書カード
当たります
Present Quiz

プレゼント★クイズ

締切:1月27日(金)必着 発表:本紙450号

日本センチュリー交響楽団と
よどがわの『つながる』コンサート
Vol.2の開催日は?

3月〇日(日)

ヒントは、この9面とこの面にあるよ!

クイズの答えを右の欄に
ご記入ください。

正解者の中から抽選で5人の
組合員さんに図書カード500円分を
プレゼントします。

おたより募集

締切:1月27日(金)必着 発表:本紙450号

本紙へのご意見・ご感想をお待ちしています。
(原文を短くして掲載することがあります。
ご了承ください)

※組合員:組合員本人と同居・同世帯(2世帯同居は不可)の家族

Form for 'お名前' (Name), '組合員コード' (Member Code), and 'おたより欄' (Postcard area).

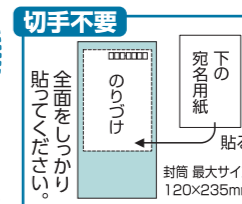
大人が2人以上は PC にて

参加申し込み欄
申し込みされる組合員さんはご記入ください
※組合員さんのみが参加できます

Table with concert details: 3月19日(日) センチュリー×よどがわ 『つながる』コンサート vol.2

クイズの答え・おたより
の郵送方法

上のキリトリ用紙を封筒に入れて
郵送してください。
※この応募で得た個人情報は、プレゼントの抽選と
「わいわいポスト」や催事の連絡のみに使用します。



インターネットで
おたより・クイズの
応募ができます。
パソコン
https://www.yodogawa.coop/
kumiai/kikanshi/quiz/
携帯
https://www.yodogawa.coop/k/

446号クイズの答え

「南」広場

当選者

- 茨木市 スヌービー さん
豊中市 が ち さん
淀川区 泰 子 さん
吹田市 リサリサ さん
池田市 なおねこ さん

※当選者には1月末に
図書カードを
郵送します

応募総数 78通
正解 64通

Form for 'おたより欄' (Postcard area) with a grid for writing answers.



キリトリセン



平和のこと

「子どもたちの未来と 平和を語る集い」



「つくろう平和・守ろう子どもの未来」をメインテーマに、平和のための戦争展として42年前に北千里で始まった取り組みです。実行委員のメンバーとして、平和グループも関わって久しくなります。年間の活動などの展示発表の場です。来訪の保育所・学童の子どもたちに、平和の大切さを伝えてきました。今、いろいろな事情で子どもたちの参加が難しくなっています。また、会場も変わり、参加者の層も変化してきましたが、長い間続いているのは、皆の平和の願いのためです。集い開催時には、文集の発行と地域からのアピールの意見広告に取り組み、今では定着しています。継続は力です。



環境のこと

今冬の省エネ・節電

寒い冬はエネルギーの使用が増える季節です。特に今冬の電力は、全国で瞬間的な需要変動に対応するために必要とされる予備率3%以上を確保しているものの、厳しい見通しです。加えて、ロシアのウクライナ侵攻により、国際的な燃料価格は引き続き高い水準で推移しています。需要ひっ迫時(政府が発信)への備えをしっかりと講じつつ、無理のない範囲での節電について考えてみましょう。

電力ひっ迫時に控えると効果的な家電

- アイロン
- トースター
- 電気ポット
- 食器洗い機
- 電子レンジ
- 浴室乾燥機
- ホットプレート
- 洗濯乾燥機
- ドライヤー
- 掃除機
- IHクッキングヒーター

経済産業省資源エネルギー庁では、12月1日～3月31日まで節電を呼びかけています。

●くらし委員会『ひまわり』主催●

おもしろ●●! 今日から変わるお片付け

講師 おもしろ防災士
南あきこさん

開催日/2022年9月13日

参加/28人

毎年のようにやってくる台風や豪雨に、地震などの自然災害。防災士で整理収納アドバイザーの南さんを迎え、防災を取り入れ「開運」のお片付けを気さくな大阪弁でお話いただきました。



命と幸せを守る、お片付け

「生活イコール、命。お片付けの目的は、要らないモノを潔く見極め、家族の幸せを守り続けることなんです」と、南さん。阪神淡路大震災や子育ての経験から、防災に関わるようになりました。家が散らかっていると「欲しいモノ」が見つからないばかりか、時間も場所も無駄になる。災害時は災害そのものよりも、置いてあるたくさんのモノで命を落とす可能性が高くなるということです。



災害時、一番 大変なのがトイレ

被災後、4時間以内に必要となるのがトイレです。電気や水道が止まれば、トイレの水は流せません。「安心してできる環境がないと、出るものも出なくなる。実際にトイレ問題で命を落とす人がいるほど」と話し、ゴミ袋と凝固剤で自作トイレができることを説明しました。食品の備蓄は「ローリングストック」で。心と体を労わるため、日頃から食べ慣れているものを選びましょう。



緊急時に「正しい情報」を 入手するには

災害時は正しい情報をすばやく得て、落ち着いて行動することが大切です。情報管理は「だいふく」で。だれが発信している情報か? どの情報か? 複数 = 同じ情報を複数人が発信しているか? を判断基準に、情報の精度をあげましょう。いさぎよく、納得して避難を。



お片付けと防災はつながっています。「すっきり」も「安全」も手に入れて、今日から開運しましょう。